



# 5. Arnstädter Alteburgstaffel

Arnstadt / 24.05.2017

□□□□

## Eltern 2b laufen

□□: Eltern 2b laufen

□□: 10

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 35:32

□□: 10.13 km/h

□□□□: 5:55 min/km

□□□□□: 27 (of 41)

□□□□□□: 24:55

□□□□□: 27(of 41)

□□□□□□□: 24:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	5:03	4:12	12	1:05	12	1:05	1.20	5:03	4:12	12	1:05	12	1:05
Wechsel	1.20	8:35	7:09	38	3:30	38	3:30	2.40	13:38	5:40	23	3:59	23	3:59
Wechsel	1.20	7:35	6:19	26	2:24	26	2:24	3.60	21:13	5:53	23	6:22	23	6:22
Wechsel	1.20	7:35	6:19	33	2:24	33	2:24	4.80	28:48	6:00	23	8:46	23	8:46
□□	1.20	6:44	5:36	31	1:51	31	1:51	6.00	35:32	5:55	27	10:37	27	10:37